



## 五月病特集

春は不安定な気候に加え、就職や異動など、多くの人の生活環境が変わる季節。  
今回はゴールデンウィーク明け頃より体調を崩しがちになる、俗に言う『五月病』の特集です。

## 五月病とは..

就職や異動、転居などで環境が変わった場合、新しい生活に夢中である間はいいのですが、それがひと段落する頃、知らず知らずのうちに蓄積した心身の疲労が症状として現れるものを言います。特に、ゴールデンウィークの休暇を挟み、緊張の糸が途切れた時期に起こりやすく、これが『五月病』と呼ばれる所以です。

しかし、『五月病』とは正式な医学用語ではありません。  
医学的には、このように環境の変化についていけないことで起こる症状は『**適応障害**』と位置付けられています。

こんな症状  
ありませんか？

## &lt;身体症状&gt;

朝なかなか起きることができない・眠れない・食欲がない・倦怠感・頭痛・肩こり・腹痛など

## &lt;精神症状&gt;

仕事に行くのがおっくうになる・やる気が出ない・元気が出ない・人に会いたくない・以前楽しんでいたことが楽しめない・イライラする・焦燥感など

## もしかして..?と思ったら

体調や気分の異変が続くようなら、自己判断せず、**まずは専門家に相談しましょう!** 治療に必要な状態になっている可能性もあります。

**保健・医療推進センターには精神科医やカウンセラーもいます。**  
何かございましたら、お気軽にご相談ください。

悩まず、  
相談しましょう!



## 予防のためには..

1. 「〇〇せねば!」の完璧主義をやめる
2. 今日だけの仕事を優先する
3. 一人で悩まない
4. 自分自身を大切にする
5. 不必要なプライドは捨てる
6. 周囲の人の言うことに耳を傾ける
7. 規則正しい生活をする
8. 食生活に気をつける
9. 睡眠を十分にとる
10. 気分転換をする  
(私的な時間を大切にする)